

长寿有方

想要长寿 先忌“五久”

人人都喜欢“长长久久”，健康要长久、幸福要长久、寿命要长久……可是，老年人一上了年纪，各项身体机能就开始走下坡路，想要健康长寿，有些事千万不能做“太久”。

行走不能太久

有很多老年人认为多行走对身体有好处，有的老年人一天暴走上万步，这样是不科学的，长期下来会出现膝关节、髌关节、踝关节的严重损伤，从而导致关节肿胀、行走困难等。

建议：对于老年人来说，每天坚持轻负荷锻炼40分钟即可，步行速度不宜过快。步行时要选择平坦的道路，穿防滑功能好的布鞋或运动鞋，走路时戴上护膝用具，可有效避免摔倒造成的骨关节损伤。

站立不能太久

老年人站立时间长了，对腿部血液循环很不利，长此以往，会造成腿部静脉曲张之类的疾病。尤其对于有“三高”的老年人来说，如果站立久了，会导致脑供血不足，这样很容易诱发中风。

建议：老年人平时一次站立时间不要超过20分钟，如果站立久了，就要坐下来休息一下。

坐着不能太久

久坐会使骨骼活动的力度和频率大大减退，骨质疏松的进程会大大加快。还会使颈部肌肉和颈椎长时间处于固定的位置，导致头痛及颈椎病，这对于有颈椎病或脑动脉供血不足的老年人来说是雪上加霜。

建议：老年人每坐1小时就要站起来走动3-5分钟，伸伸腿和腰，活动一下膝关节，或用手按摩一下膝关节，以促进膝关节的血液循环，从而减少关节内外组织的粘连。

卧床不能太久

由于缺乏运动，久卧会使肌肉萎缩、肌力减弱，进一步加重肢体的活动



障碍，还会使胃肠蠕动功能降低、肠道吸收水分增加，容易引起便秘。最可怕的是，长期久卧，血液流动缓慢，加上老年人血黏稠度高，容易产生静脉血栓和血管阻塞。

建议：除睡觉外，老年人每次卧床的时间不要超过1小时，起身时用力不要过猛，之后最好到室外走走。如有的老年人因身体疾病需要长期卧床，最好每隔2小时为其翻一次身，多拍背，这样可促进身体的血液循环、预防褥疮。

用眼不能太久

对于老年人来说，用眼过度，会出现视线模糊、眼睛干涩、晶状体浑浊、视神经受损、黄斑病变等损害，轻则视力下降，重则致盲。

建议：看手机、看电视、看书等都不能过久，每20分钟就要转移一下视线，或者暂时闭一下眼，过5秒钟再睁开眼，以使眼部肌肉得到锻炼。据北青网

有此一说

中老年人补叶酸 对身体也有好处

医生表示，补叶酸并非孕妇“专利”，中老年人适当补充也大有益处。

预防心血管疾病 叶酸缺乏易致血液中同型半胱氨酸升高，而同型半胱氨酸是诱发动脉粥样硬化和心脑血管疾病的危险因素。因此，适当补充叶酸可预防、降低此类型心血管疾病的发生。

预防认知功能障碍 研究发现，老年人认知功能障碍与同型半胱氨酸升高紧密相连，因为此类物质升高会使大脑处于缺血缺氧状态，加快神经元细胞死亡速度。所以，老年人适当补充叶酸，能改善或降低认知功能障碍几率。

改善情绪 叶酸对影响情绪的多巴胺有一定调节功能，因此补充叶酸对预防抑郁有一定帮助。

虽然补充叶酸对身体有好处，但不是多多益善，还是要在医生的指导下合理补充。 □吴婷玉

家庭保健

关节省着用 爬山爬楼都伤膝

66岁的王先生退休后喜欢和老朋友们一起爬山远足。前不久，王先生的膝盖开始隐隐作痛。他听说这是因为膝盖里面“不润滑”了，要多锻炼“磨合”。于是，他不仅没有放弃爬山的爱好，有时还经常爬楼梯。几天下来，膝盖越来越痛，连正常的步行都困难。日前，王先生前往医院就医。X光检查显示，他的双膝关节已出现退行性改变，所幸目前尚算早期，没有发展到需要手术的程度。

在接受治疗后，王先生的症状得到改善。出院时，医生叮嘱他，日常生活中尽量避免爬山、爬楼梯和大程度的蹲起动作，并推荐他在家进行每组5次、每次半分钟的靠墙静蹲，可有效锻炼膝关节的稳定性。医生介绍，膝盖在某种程度上属于“消耗品”，是有“寿命”的，切记要省着用，爬山、爬楼梯都易诱发病变，应慎做。 据《武汉晚报》

日常防跌倒 几点注意不能少

医生指出，老年人“易跌”，也“跌不起”，跌倒是老年人伤害死亡的首位原因。

据介绍，由于平衡感差、骨质疏松或肌少症等，老年人相对易跌倒。跌倒后，严重者可能导致腕关节或脊椎骨折，继而长期卧床，诱发肺部感染、下肢静脉血栓、尿路感染、褥疮等，一系列的并发症环环相扣，使身体状况一落千丈，在影响生活质量之余，最终影响寿命。

生活中，老年人最易跌倒的情况主要有：起床时、洗澡时、起夜时、急忙接电话时、上下车时以及走扶梯时。因此，老年人日常防跌倒，应注意以下几点：

积极锻炼，改善机体功能，如游泳、散步、慢跑、打太极拳等；生活中注意“慢、扶、合、早”，即起床、弯腰要慢，上下楼要扶扶手，裤子要合身、鞋子要合脚，若头晕乏力或睡眠紊乱，应及早就医；居家环境要“排雷”，保持家中地板平整、清爽、无障碍物，家中光线强度适中，厕所、浴缸、马桶旁加装扶手或防滑垫，书架、床等常用家具高度适中；服用镇静、安神等药物后，不要马上上下床或进行剧烈运动；改变不服老、不麻烦人的心理；必要时选择拐杖等辅具。 □朱丹华

健康新知

静坐冥思益身心

研究证明，静坐冥思对血压、视力、思维能力、激素水平等有明显的调节作用，非常适合老年人。在日常生活中，常见的静坐冥思方法有如下几种：

静坐思天 闲时，可下静心来，常想辽阔蔚蓝的天空，使人胸襟开阔，感觉宁静爽朗，平日里难以解开的心结，都会松开；常想悠然的白云，让人有轻舒安逸之感。

静坐思地 闭上眼睛，背靠椅上，顺其自然，想青山幽谷，一幕幕动人的画面，使人神清气爽；想甘甜的泉，使人心平气和；想花红柳翠，让人倍感怡然自得，愉悦心情，也利生津；想寒梅傲雪，能令人增强自信心。

静坐思人 积极思考促进积极人生。老年人闲时常想青年之朝气，可以尽扫暮气与沮丧。

静坐思事 常回忆所取得的成就，令人自尊自信；常想以往喜悦之事，生活充满甜蜜。 □王梓薇

养生一得

我的“猫腰狗步”保健法

我腰痛的毛病不是一天两天了。其实，和我年纪差不多的人，身体或多或少都会有些问题。年轻时，不注意保健，总觉得不碍事，疏于锻炼。后来，慢慢累积，到了一定岁数后，病灶就开始显现出来。结果，好几年间，我一直饱受腰痛的困扰。

后来，有一次和朋友出游，同住一个房间。隔天一早醒来后，我发现邻床的朋友，姿势有些奇怪。朋友趴在床上，双手撑开，双腿伸直并拢。接着，慢慢抬起臀部，拱起脊梁，就像猫拱腰那样。过了一会儿，慢慢放低臀部，放松下来。同样的动作，朋友一连做了十几次。朋友笑着告诉我，这是“猫拱腰”。

原来，这就是朋友防治腰病的秘方。朋友和我年龄差不多，前些年也有腰痛的毛病。后来，朋友学了一套保健操，专门用来防治腰痛。坚持了几年，慢今大有起色。 □郭华悦

这套保健操，其实就两个动作：一个是“猫拱腰”。顾名思义，就是模仿猫拱腰的样子。这个动作可以促进血液循环，防治腰痛。之后，朋友又为我示范了另一个动作，就是“狗步”。“狗步”其实也很简单，就是模仿狗走路的样子，四肢着地，左手搭配右脚，右手搭配左脚，依次走路。如果是早上醒来，也可以在床上走“狗步”。每天醒来，走上二十来步，运动量虽然没多少，但对腰痛的缓解却不容忽视。在朋友的鼓励下，我从那时候开始，每天清晨醒来后，都会坚持做十几下“猫拱腰”，再走二十步“狗步”。这套保健操做完，起床后，整个人顿觉神清气爽。

如今，我这腰痛的毛病已经明显减轻了许多。无论是生活还是工作，也不会像往年那样，动不动就因腰痛而大受影响。

□郭华悦

疾病提醒

太爱囤东西 可能是“老痴”

爱惜物品是美德，但过于爱惜，东西堆到影响日常生活，甚至给他人造成困扰，就可能是囤积症。严重囤积物品还可能是老年痴呆的症状之一，或是脑病征兆。

医学干预囤积症，通常会采用认知行为治疗方式，引导老年人在认知上了解，进而改变动机。在药物方面，因患有囤积症的人，长期与他人没有良好互动，常合并抑郁倾向，需服用抗抑郁药。

如果老年人爱收集，但会归类整理，而且对以后怎么处理有自己的安排和想法，这是没有问题的。但如果仅仅是不断囤积，不加分类整理，也不想出售废品，此时判断老年人患上老年痴呆症的可能性就比较大。 □沈璐



爱囤东西虽是一些人的生活习惯，但是在老年人当中居多。这主要与成长背景有关，因为经历过物质匮乏的年代，较为节俭；也有些老年人是因为东西用久了有感情或代表着某段回忆，舍不得扔。